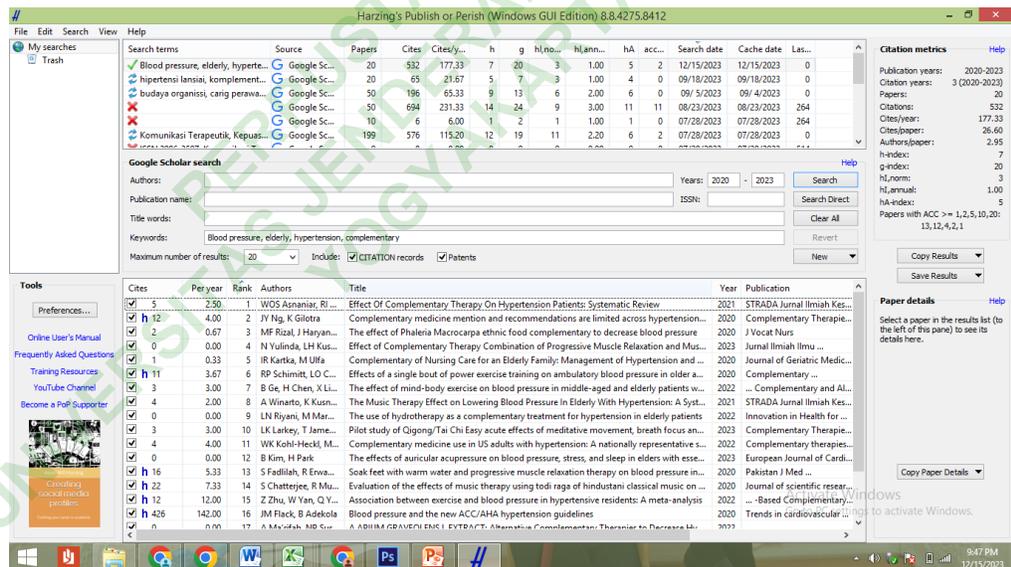


BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Pencarian artikel menggunakan software pencarian jurnal *Harzing's Publish or Perish* dengan kata kunci "*Blood pressure, elderly, hypertension, complementary*" menggunakan filter rentang waktu 2020-2023 dan *setting maximum number of results 20* jurnal. Dari jurnal yang ditampilkan, setelah dicek kelengkapan jurnal, dan hasil analisa dan telah dilakukan penyesuaian kemungkinan dapat dilakukan pada kasus kelolaan atau tidak, maka dipilihlah jurnal dengan judul "*Soak Feet with Warm Water and Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure in Hypertension Elderly*".



Gambar 4. 1 Pencarian Jurnal

B. Resume Jurnal

1. Informasi Jurnal

a. Judul Artikel

Soak Feet with Warm Water and Progressive Muscle Relaxation Therapy on Blood Pressure in Hypertension Elderly / Rendam Kaki dengan Air Hangat dan Relaksasi Otot Progresif Terapi Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi.

b. Nama penulis

Siti Fadlilah, Rizky Erwanto, Adi Sucipto, Diyah Candra Anita, Siti Aminah .

c. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 24 Januari hingga 6 Februari 2018 di Unit Panti Jompo Budi Luhur Yogyakarta.

d. Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan Hipertensi yang tinggal di Unit Panti Jompo Budi Luhur Yogyakarta. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 20 responden.

2. Resume IMRAD

a. Introduction

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas 130 mmHg dan tekanan diastolik diatas 80 mmHg. Hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya dapat berbeda-beda pada setiap individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Hipertensi merupakan faktor risiko independen terhadap penyakit kardiovaskular, termasuk arteri koroner, stroke iskemik, penyakit arteri perifer, dan gagal jantung kongestif. JURNAL

Hipertensi yang tidak diobati dalam jangka panjang akan menyebabkan kerusakan pada arteri. Komplikasi hipertensi dapat terjadi pada organ tubuh seperti; jantung, otak, ginjal dan mata. Terjadinya komplikasi pada hipertensi dapat dicegah dengan penatalaksanaan farmakologis dan nonfarmakologis.

Salah satu alternatif terapi penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis pada tubuh yaitu melancarkan peredaran darah, menstabilkan aliran darah dan kerja jantung. serta faktor pembebanan di dalam air yang akan memperkuat otot dan ligamen yang mempengaruhi persendian tubuh. Berendam air hangat bermanfaat untuk vasodilatasi aliran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Mooventhana & Nivethitha, 2014). Sebaliknya, relaksasi otot progresif adalah peregangan dan pelepasan kelompok otot yang akan menghasilkan sensasi berbeda. Manfaat relaksasi otot progresif adalah mengurangi stres fisik, menurunkan denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan tanpa adanya efek samping.

b. Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain kelompok kontrol pretest dan posttest. Alat penelitian terdiri dari alat untuk mengukur tekanan darah, alat untuk merendam kaki, dan alat untuk relaksasi otot progresif. Tekanan darah diukur dengan sphygmomanometer digital, dilakukan sesuai prosedur operasi standar, dan dicatat pada lembar observasi. Alat dan bahan yang digunakan untuk merendam kaki air hangat adalah Waskom, termometer air, handuk, air hangat, dilakukan sesuai standar operasional prosedur, dan

dicatat pada lembar observasi. Instrumen penelitian relaksasi otot progresif adalah prosedur operasional standar dan lembar observasi.

c. Result

Jenis penelitian ini adalah eksperimen desain dengan kelompok kontrol pretest dan posttest. Alat penelitian terdiri dari alat untuk mengukur tekanan darah, alat untuk merendam kaki, dan alat untuk relaksasi otot progresif. Tekanan darah diukur dengan sphygmomanometer digital, dilakukan sesuai prosedur operasi standar, dan dicatat pada lembar observasi. Alat dan bahan yang digunakan untuk merendam kaki air hangat adalah Waskom, termometer air, handuk, air hangat, dilakukan sesuai standar operasional prosedur, dan dicatat pada lembar observasi. Instrumen penelitian relaksasi otot progresif adalah prosedur operasional standar dan lembar observasi. Pengukuran tekanan darah sistolik peneliti diukur pada lengan kiri dalam posisi duduk setelah istirahat selama 5 menit sebelum intervensi. Tekanan darah posttest diukur peneliti pada lengan kiri dalam posisi duduk setelah istirahat terapi selama 15 menit.

Perawatan dilakukan dalam posisi duduk, lingkungan tenang tanpa gangguan, pencahayaan cukup, dan suhu lingkungan yang nyaman. Terapi diberikan setiap hari selama dua minggu. Diterapkan satu kali sehari, yaitu pada sore hari dalam waktu 15 menit. Rendam air hangat dilakukan dengan cara memasukkan kaki ke dalam Waskom yang telah diisi air hangat bersuhu 35-40°C (tambahkan air hangat jika suhu air >35-40°C) Selama proses perendaman kaki dalam air hangat, responden melakukan relaksasi otot progresif yaitu melatih otot leher, wajah, tangan dan kaki.

d. Discussion

Semple dipilih menggunakan random sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, usia 60-90 tahun, penduduk, BMI sehat, etnis Jawa, dan berpartisipasi dalam semua proses penelitian. Kriteria eksklusinya adalah trauma atau peradangan akut, merokok, mengonsumsi alkohol, mengonsumsi obat antihipertensi, lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas, dan lansia yang menjalani perawatan tirah baring. Hasil penelitian didapat tidak ada perbedaan yang signifikan pretest dan posttest tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi. Kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif aktif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi.

C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

1. Cara Penerapan Pada Pasien

Pemberian intervensi Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Relaksasi Otot Progresif Aktif untuk menurunkan nyeri sendi pada lansia diberikan selama 5 hari dengan pengaplikasian 1 kali / hari dengan durasi waktu pemberian 15 menit.

2. SOP (*Standart Operasional Prosedur*)

a. Pra Interaksi

- 1) Melakukan Identifikasi klien
- 2) Mencuci tangan
- 3) Mempersiapkan alat : sphygmomanometer, Waskom, termometer air, handuk, air hangat, lembar observasi dan alat tulis.

b. Orientasi

- 1) Memberi salam
- 2) Memperkenalkan diri
- 3) Memvalidasi konsidi klien saat ini: menanyakan kondisi klien dan kesiapan klien untuk melakukan kegiatan
- 4) Menjaga privasi klien
- 5) Kontrak waktu dan tempat

c. Kerja

Melakukan pemeriksaan tekanan darah pre terapi. Persiapkan Waskom berisi air hangat dengan suhu 35-40°C (tambahkan air hangat jika suhu air >35-40°C). Memasukkan kaki ke dalam Waskom. Selama proses perendaman kaki dalam air hangat, responden melakukan relaksasi otot progresif

- 1) Tekuk leher dan kepala ke belakang secara perlahan selama 5-10 detik, rileks dan luruskan leher dan kepala.
- 2) Tekuk leher dan kepala ke depan selama 5-10 detik, rileks dan luruskan leher dan kepala.
- 3) Kerutkan dahi ke atas selama 5-10 detik, rilekskan otot dahi
- 4) Pejamkan mata sekuat mungkin 5-10 detik rilekskan otot mata
- 5) Tutup rahang dan gigi sekuat mungkin selama 5-10 detik, rilekskan otot rahang dan gigit
- 6) Pukulan bibir ke depan sekuat tenaga selama 5-10 detik, rilekskan otot bibir
- 7) Lengkungkan punggung selama 5-10 detik, luruskan dan rilekskan punggung.
- 8) Dorong dada ke depan selama 5-10 detik, rilekskan otot dada.
- 9) Angkat kedua bahu seolah-olah menyentuh telinga sebanyak 5-10 detik rilekskan bahu anda

- 10) Kepalkan tangan dan tekuk siku ke atas sehingga otot lengan atas terasa kencang dan tegang selama 5-10 detik rileks dan luruskan siku dan jari, rasakan lengan atas lemas.
- 11) Kepalkan dan kencangkan kedua pergelangan tangan dan sekuat mungkin selama 5-10 detik, lepaskan kepalan tangan dan rasakan jari tangan dan telapak tangan menjadi lemah.
- 12) Tekuk telapak tangan ke atas dengan jari terbuka sekuat tenaga selama 5-10 detik, rileks dan luruskan telapak tangan, rasakan lengan bawah dan telapak tangan menjadi lemas
- 13) Tekuk pergelangan kaki hingga ke arah lutut, rasakan ketegangan pada betis dan paha selama 5-10 menit. Rasakan rileks pada bagian pergelangan kaki, jelajahi seluruh tekanan pada betis dan paha hilang.
- 14) Tekuk pergelangan kaki hingga menyentuh lantai, rasakan ketegangan pada betis dan paha selama 5-10 detik, rilekskan pergelangan kaki, dan rasakan seluruh tekanan pada betis dan paha hilang.

a. Terminasi

- 1) Evaluasi hasil: kemampuan klien melakukan teknik. Pengukuran Tekanan darah 15 menit post terapi.
- 2) Memberikan kesempatan pada klien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukan
- 3) Memberikan *reinforcement* positif
- 4) Tindak lanjut: menjadwalkan untuk terapi
- 5) Kontrak: waktu dan tempat untuk kegiatan selanjutnya

b. Dokumentasi

- 1) Mencatat waktu pelaksanaan tindakan
- 2) Mencatat hasil pre dan post tindakan

3. Observasi

Observasi yang dilakukan adalah dengan melihat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan diberikan, dapat dilihat dari hasil lembar observasi.

4. Hasil/ Outcome

Terdapat penurunan tekanan darah.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA